Un subiect de sezon: patinajul artistic

...despre care ne vorbește antrenorul cehoslovac Karel Vosatka

Intr-o dimineață cînd termometrul indica —10 grade, l-am văzut pe „scena" de gheață a patinoarului artificial din Parcul „23 August" pe antrenorul cehoslovac Karel Vosatka. Lucra de zor alături de antrenorii noștri Roman Turușanco și Bela Horosz cu tinerii „artiști ai gheții". După terminarea ședinței de pregătire am stat de vorbă cu Karel Vosatka. Dar mai întîi să vi-l... prezentăm. Are 32 de ani și este inginer. A fost de patru ori campion al R. S. Cehoslovace la perechi, a ocupat locul 2 la campionatele mondiale universitare de la Viena, clasîndu-se pe locuri fruntașe și în alte competiții internaționale.

Cînd am început să discutăm oaspetele nostru mai era încă stăpînit de atmosfera plăcută, intimă, în care a decurs ședința de lucru cu sportivii și antrenorii romîni.

— *Vă rog să notați*, zise el, *că deși mă aflu la București doar de cîteva zile mă simt ca acasă, ca între buni prieteni.*

— Ne-ați și răspuns la una din întrebări. Acum vă rugăm să ne redați primele impresii culese pe patinoar.

— *Am fost entuziasmat de ceea ce am văzut pe patinoar. Am fost prin multe locuri, prin Austria, Germania Occidentală și alte țări cu veche tradiție în acest sport dar n-am văzut atîția copii ca la dv. inițiați în arta patinajului artistic. Am fost cu atît mai plăcut surprins cu cît am aflat că patinoarul artificial și-a deschis porțile cu numai patru ani în urmă.*

— Care din sportivii noștri vă par mai talentați?

— *Elena Moiș. E dotată cu aptitudini deosebite și muncește serios la antrenamente. A învățat să... meargă pe gheață la cea mai potrivită vîrstă: 5 ani. De aceea, acum, la vîrsta de 10 ani se poate spune că e o sportivă... matură, că posedă, s-ar putea spune o cultură în patinaj. Cred că peste cel mult doi ani va putea participa cu șanse la campionatele mondiale de juniori. Crenguța Humbari și Nicolae Belu merg pe același drum.*

— Despre campionii noștri Cristina Patraulea și Radu Ionian, ce aveți de spus?

— *Pe ei patinoarul artificial i-a prins la o vîrstă mai înaintată. Apoi, tentați de spectaculozitatea exercițiilor libere, au neglijat figurile obligatorii, de școală. In această situație timpul lucrează în favoarea celor mai tineri. Cristina și Radu formează însă un dublu (la această probă după cum știți nu se execută figuri obligatorii) destul de reușit, cu perspective frumoase.*

Fotoreporterul nostru a surprins un moment de la un antrenament desfășurat pe patinoarul „23 August". „Așa trebuie să execuți această mișcare", l-a arătat tînărul antrenor cehoslovac Karel Vosatka micuței Elena Moiș, în care oaspetele nostru vede o mare speranță.

— Ce credeți că se poate face pentru perfecționarea tehnicii patinatorilor în sezonul actual?

— *Voi putea răspunde ... concret la această întrebare abia la sfîrșitul schimbului de experiență cu instructorii și antrenorii romîni. După cît am observat pînă acum, puzderia de copii talentați pe care-i aveți sînt încadrați într-o „școală" unde se învață temeinic abecedarul alunecării cu patinele. De acum ei trebuie angrenați în întreceri, pentru a-i obișnui de mici cu concursurile publice. Cei mai avansați să-și perfecționeze bagajul de cunoștințe și îndeosebi să învețe să-și organizeze ei singuri antrenamentele. Orice patinator care vrea să ajungă un adevărat artist trebuie să dăruiască studiului, fiecărei figuri în parte, ore întregi de muncă, în special figurilor obligatorii.*

— Deci acordați o mai mare importanță „impuselor", am remarcat.

— *Da, pentru că deși „liberele" iau ochii spectatorilor, strălucind mai mult prin fantezie, ca să ajungi campion trebuie să cunoști pe de rost, ca tabla înmulțirii, „impusele", care-ți dau cea mai mare siguranță, precizie și stăpînire pe patine.*

TRAIAN IOANIȚESCU

Casa Ofițerilor Brașov, pe primul loc în „Întrecerea între secțiile de alpinism pe 1961"

Comisia de alpinism din cadrul F.R.S.B.A. a omologat rezultatul final al „Intrecerii între secțiile de alpinism pe 1961". Această acțiune, desfășurată paralel cu „Alpiniada republicană" a avut unele obiective suplimentare, regulamentul angrenînd asociațiile și în munca de promovare a alpinismului în masele de tineret.

Clasamentul se prezintă cu unele modificări față de cel al „Alpiniadei republicane" (care are ca obiectiv obținerea de performanțe), scoțînd în evidență faptul că unele asociații au fost preocupate mai mult de obținerea performanțelor, neglijînd activitatea de masă.

Iată, de altfel, clasamentul final: 1. Casa Ofițerilor Brașov 4086 p; 2. Voința București 4061 p; 3. Torpedo Zărnești 3508 p; 4. Corvinul Hunedoara 2326 p; 5. Voința Brașov 1367 p; 6. Dinamo Brașov 1108 p; 7. Metalul Cluj 920 p; 8. Metalul București 792 p; 9. Petrochim Ploiești 618 p; 10. Știința București 586 p; 11. Caraimanul Bușteni 545 p; 12. Voința Sibiu 511 p; 13. Mătasea roșie Cisnădie 470 p; 14. Jiul Petroșeni 468 p; 15. Voința Oradea 344 p; 16. Prahova Ploiești 331 p; 17. Celuloza Zărnești 228 p; 18. Viscoza Lupeni 210 p; 19. Griviția Roșie București 194 p; 20. Carpați Ploiești 182 p; 21. Mureșul Tg. Mureș 132 p; 22. Poiana Cîmpina 120 p; 23. Carotajul Ploiești 115 p; 24. Voința Cluj 101 p; 25. Cimentul Bicaz 100 p; 26. I.T.B. 14 p.

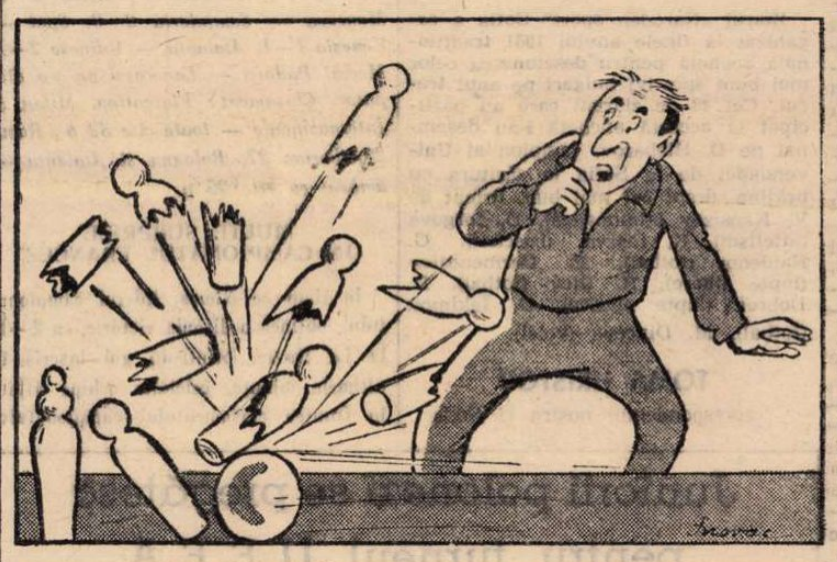
PÎNĂ CÎND ATÎTEA REBUTURI?

Problema calității popicelor a mai fost dezbătută în coloanele ziarului „Sportul popular". Cu toții așteptam ca cei vizați să ia măsurile cuvenite. Dar, n-au luat. Și iată că din nou am fost puși în situația să irosim banii asociației sportive.

In luna decembrie a anului trecut am cumpărat de la I.D.M.S. din str. Șelari, două garnituri de popice pe care le-am achitat pe loc cu suma de 710 lei. Conducerea asociației și popicarii noștri erau bucuroși pentru că am dotat secția cu material nou. Dar ce credeți? Nici una dintre cele două garnituri n-a rezistat nici măcar unui antrenament. O serie de popice au crăpat! De ce? Popicele erau făcute din mai multe bucăți (!?!) care fiind și prost încleiate, s-au dezlipit numai după cîteva lovituri. Și uite așa s-au dus banii și nici popice nu mai avem. Acum sîntem nevoiți să le folosim pe cele vechi, care sînt necorespunzătoare. Lemnul unora dintre ele avea noduri, care au sărit, iar holșuruburile care prind placa metalică de pe tălpile popicelor sînt scurte și au început să se desfacă. La unele popice am constatat că șuruburile nu mai sînt... înșurubate, ci pur și simplu bătute cu ciocanul. De asemenea, popicele nu rezistă din cauza lemnului prost selecționat și prelucrat. Pe de altă parte, datorită faptului că nu se respectă greutatea și dimensiunile date, popicele sînt fabricate neregulamentar. Din cauza acestor defecțiuni de confecționare o garnitură de popice, care în mod normal trebuie să dureze 5—6 luni rezistă, în cel mai fericit caz, 20—30 de zile.

Cine sînt autorii acestor materiale care, pe bună dreptate, pot fi considerate ca rebuturi? IPROFIL Măgura Codlei, prin unitatea sa din Tg. Secuiesc. Și cînd te gîndești că o garnitură costă 355 de lei, e cu atît mai de neînțeles dezinteresul serviciului special din Ministerul Economiei Forestiere, care, după cîte știu, în consfătuirea organizată anul trecut în scopul îmbunătățirii materialelor sportive, s-a angajat că va da lemn de bună calitate pentru confecționarea popicelor. Cred că a trecut suficient timp pentru ca angajamentele luate să prindă viață, iar cei care produc popice să le lucreze cu grijă și cu spirit de răspundere.

ROMAN DUMITRIU
președintele asociației sportive Bere Griviția din București



— *Grozav! Șapte dintr-o bilă!?...* Desen de S. NOVAC

VIZITAȚI ȚĂRILE PRIETENE!

Agențiile și filialele

O. N. T. CARPAȚI

din intreaga țară

primesc inscrieri pentru excursiile programate în primul trimestru al anului:

IN U.R.S.S. pe itinerariile

— Chișinău — Kiev — Moscova, cu trenul.

— Kiev — Leningrad — Moscova, cu trenul (combinat cu avionul).

IN R.P. BULGARIA, pe itinerariile

— Ruse — Tîrnovo — Plovdiv — Sofia — Plevna, cu autocarul.

— Sofia, cu trenul.

— Ruse — Tîrnovo — Plevna, cu autocarul.

— Tolbuhin, cu autobuzul.

IN R.P. UNGARĂ,

— La Budapesta, cu trenul.

IN R.D. GERMANA, pe itinerariul

— Praga — Karl Marx Stadt — Erfurt — Leipzig — Dresda — Budapesta, cu trenul.

IN R.S. CEHOSLOVACA, pe itinerariul

— Brno — Praga — Karlovy Vary — Budapesta, cu trenul.

PROGRAME ATRAGATOARE.
PREȚURI CONVENABILE.

Fabricate de I.O.I.L.
„METAL-LEMN" DIN ORADEA
DE VINZARE LA TOATE MAGAZINELE DE SPECIALITATE DIN TARA

PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ STĂ LA BAZA ACTIVITĂȚII VIITOARE

Colțul specialistului

Pregătirea fizică generală este una din problemele de actualitate ale teoriei și practicii educației fizice. Conținutul, scopul, sarcinile și mijloacele prin care se poate asigura au găsit cele mai diverse rezolvări, fără a se ajunge însă la o soluție unanim acceptată.

Majoritatea specialiștilor în domeniul educației fizice admite că pregătirea fizică generală înseamnă dezvoltarea multilaterală a capacităților fizice ale sportivului pe baza unei activități continue, cu scopul de a obține formarea unui volum bogat de deprinderi motrice și priceperea de a le folosi în mod conștient în viața de toate zilele și în practica sportivă.

Rezolvarea pregătirii fizice generale presupune:

a) desfășurarea unei activități cu caracter de continuitate, pe o perioadă de timp îndelungată;

b) folosirea unui număr bogat și variat de mijloace ale educației fizice;

c) dezvoltarea și stăpînirea multilaterală a aparatului locomotor pe baza formării și perfecționării deprinderilor motrice și a priceperii de a le folosi în viața de toate zilele și în sport;

d) stimularea marilor funcțiuni vitale ale organismului;

e) dezvoltarea și obținerea unor indici mari de forță, viteză, rezistență și îndeminare.

Pregătirea fizică generală este o bază solidă, indispensabilă pentru dezvoltarea corectă a corpului și pentru specializarea pe ramuri de sport; o garanție a posibilității obținerii unor rezultate înalte în sport și în producție.

Asigurarea unei pregătiri fizice generale se pune deopotrivă atît în producție, unde muncitorul trebuie să-și asigure o sănătate naturală puternică, rezistență la oboseală, la efort și față de intemperiile atmosferice; pentru tînărul care dorește să înceapă sportul de performanță, ca și pentru sportivul consacrat care urmărește obținerea unor rezultate înalte.

Pentru toate aceste categorii, pregătirea fizică generală constituie fundamentul pe care se bazează întreaga activitate viitoare.

Realizarea pregătirii fizice generale se obține prin cele mai diverse mijloace ale educației fizice. Cel mai important rol revine însă gimnasticii de bază și gimnasticii igienice. Pentru cei care activează la o ramură de sport se adaugă sportul practicat și sporturile complimentare. Pentru realizarea acestei sarcini, în cadrul procesului de instruire și antrenament se afectează în fiecare lecție timp special, care în anumite perioade de antrenament poate să meargă pînă la rezervarea întregii ședințe.

Condițiile de lucru în care se obține pregătirea fizică generală au și ele importanță. In acest sens se recomandă folosirea celor mai diverse condiții de pregătire: activitatea în aer liber în condiții naturale, în săli; lucru în teren variat cu treceri peste obstacole naturale, escaldări, sărituri, aruncări, transport de greutăți etc.; lucru cu obiecte și aparate portative, cu haltere mici și mari, cu obiecte ingreuiate, în funcție de gradul de pregătire a colectivului.

Ca timp, pregătirea fizică generală precede specializarea pe ramuri de sport și se menține apoi paralel cu aceasta, dar cu un volum de muncă variabil, în funcție de perioadele de antrenament.

Dintre perioadele de antrenament, cea în care se pune cel mai mare accent pe pregătirea fizică generală este perioada pregătitoare. In celelalte perioade, pregătirea fizică generală apare cu un volum de activitate mai redus.

Cerințele pentru pregătirea fizică generală sînt în funcție de subiectul la care se aplică.

La sportivii de performanță pregătirea fizică generală trebuie să contribuie la realizarea unor indici înalți la toate calitățile fizice de bază: forță, viteză, rezistență, îndeminare. In cadrul antrenamentelor, pregătirea fizică generală are un volum mai redus decît pregătirea specială — care are caracter preponderent — dar nu poate fi înlocuită total cu pregătirea specială nici chiar în perioada concursurilor.

Pentru această categorie de sportivi, pregătirea fizică generală constituie fondul constant pe care se poate realiza forma sportivă, care asigură rezultate înalte pe o perioadă de timp cît mai lungă.

In antrenamentul modern al sportivilor de performanță pregătirea fizică capătă o importanță tot mai mare. De altfel, în bună parte, datorită ei, unii sportivi reușesc să depășească cele mai bune rezultate. Importanța ce se acordă pregătirii fizice generale în antrenamentul sportivilor de performanță a determinat majoritatea federațiilor noastre să introducă în pregătirea sportivilor o serie de probe de control obligatorii, cu ajutorul cărora să se poată verifica, pe baza unor criterii obiective, modul de pregătire fizică al fiecărui sportiv.

Pentru sportivii începători, ca și pentru juniori, volumul de timp afectat pregătirii fizice generale depășește pe cel rezervat specializării. Această soluție este valabilă — cu unele diferențieri — și pentru învățămîntul de toate gradele, în cadrul căruia procesul de educație fizică este orientat spre realizarea pregătirii fizice generale, paralel cu dezvoltarea normală a organismului.

Pentru oamenii muncii, pregătirea fizică generală este, de asemenea, foarte importantă. Ea contribuie la compensarea influenței unilaterale determinată de activitatea profesională și la întărirea sănătății naturale a organismului.

In întărirea sănătății oamenilor muncii, un rol deosebit îl are gimnastica zilnică, făcută sub forma gimnasticii igienice (dimineața sau în cursul zilei).

Toată lumea este de acord că omul sănătos, puternic și rezistent va reuși să facă față mult mai bine cerințelor producției decît cel care nu dezvoltă aceste calități.

In practică se întîlnesc dese cazuri cînd pregătirea fizică generală este neglijată sau subapreciată, considerîndu-se că fiecare sport are posibilitatea să o asigure prin mijloacele sale proprii. Ca urmare a acestei concepții, după terminarea școlii și a trecerii normelor F.G.M.A. și G.M.A., pregătirea fizică generală rămîne a fi rezolvată aproape exclusiv prin mijloacele unei singure ramuri de sport — ceea ce este cu totul insuficient și unilateral. Numeroase cazuri de sportivi au dovedit că în anii în care au pus accent pe pregătirea fizică generală în perioada pregătitoare, ei au obținut cele mai înalte rezultate sportive.

Lector **OCTAVIAN BĂNĂȚAN**
șeful catedrei de educație fizică de la I.M.F. București